

Lions Clubs International

MD 107 Finland

28.10.2021

Kuukauden teema – diabetes

DG Eija Björkbacka

CC Sanna Mustonen



Lions Clubs International

MD 107 Finland

KYSYMYS 1



STRIDES
FOR DIABETES AWARENESS



Tunnetko jonkun diabetesta sairastavan?

- 1) Sairastan itse tai lähisuvussa (vanhempi, lapsi, sisarus) on diabeetikko
- 2) Työkaveri, tuttu tai kaukaisempi sukulainen on diabeetikko
- 3) En tiedä ketään diabetesta sairastavaa

Tyyppi 2 diabetes



STRIDES
FOR DIABETES AWARENESS

TM

2/2020

- Esiintyvyys suomalaisessa väestössä 9.2%
- 373 900 tyyppi-2 diabeetikkoa
- Lisäksi diagnostisoimattomia potilaita n. 100 000

Karkea tyyppijako

Tyyppi 1 diabetes

Autoimmuunisairaus

Ei estettävissä

Runsaasti oireita

Insuliiniriippuvainen

Hoidotta johtaa kuolemaan
parissa päivässä

Tyyppi 2 diabetes

Vahvasti perinnöllinen

Elämäntapasairaus

Oireita ei välttämättä ole

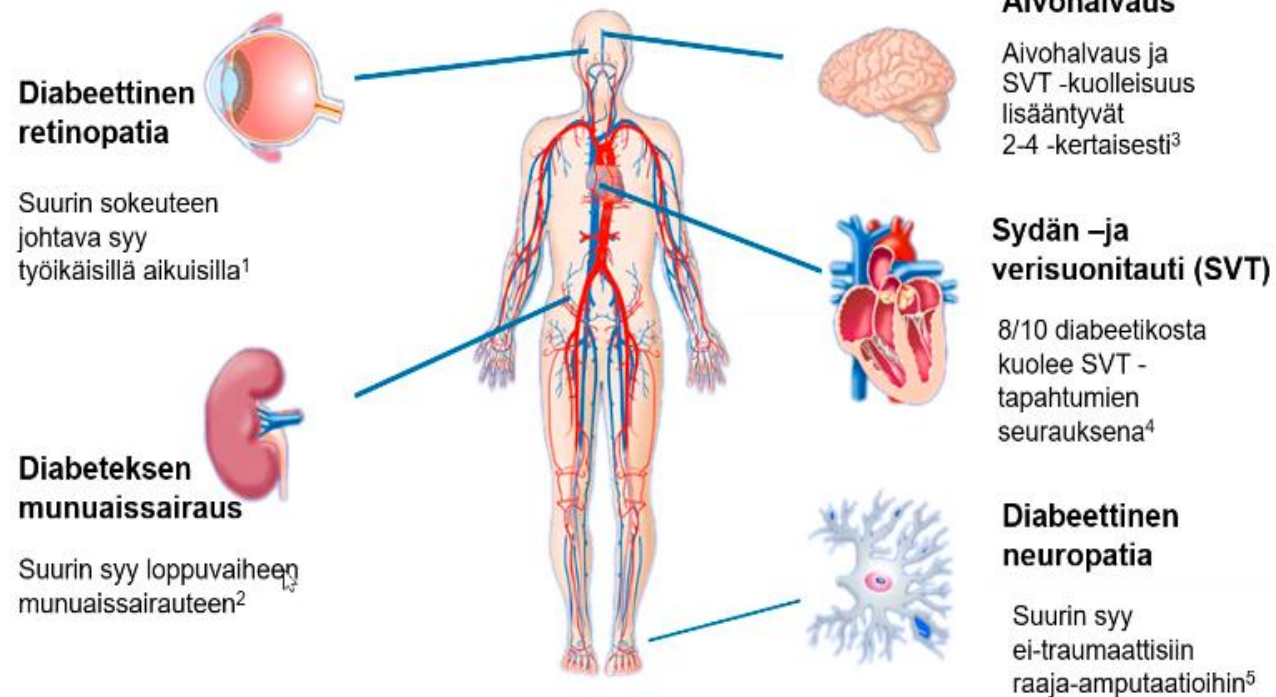
Osin parannettavissa

Useilla lääkkeillä hoidettavissa

Hitaasti etenevä

Miksi diabetesta kannattaa seuloa ja hoitaa?

Tyypin 2 diabetes ja komplikaatiot



Tavoitteemme



- Diabeetikoiden löytäminen
- Diabeetikkojen elämänlaadun parantaminen
- Esiintyvyyden pienentäminen

Maailman diabetespäivä 14.11.
#lionsfightdiabetes

Miten me sen teemme?

- Jaamme informaatiota sairauden tunnistamisesta ja riskeistä
- Annamme esimerkkejä sairauden ehkäisystä ja hoidosta
 - Terveelliset ruoka- ja juomatavat
 - Liikunnan edistäminen
 - Ylipainon välttäminen
 - Tupakoinnin lopettaminen
- Autamme komplikaatioita saaneita
- Palkitsemme ja kannustamme onnistumisista
- Tarjoamme vertaistukea ja mahdollisuuksia osallistua normaaliin elämään

Diabeteskävelyt

- Toteutettu useilla paikkakunnilla 2018 lähtien
- Kumppanien kanssa: diabetes- ja sydänyhdistykset, leot...
- Informaation jako, verensokerimittaukset, näkyvyyttä diabetekselle ja lioneille



Lions Clubs International

MD 107 Finland

Video 1
Diabeteskävely



STRIDES
FOR DIABETES AWARENESS



Diabetesriskitesti



https://www.diabetes.fi/terveydeksi/diabeteksen_ehkaisy/riskitesti#quiz

Tee riskitesti

Sivu: 1 / 8

Ikäsi?



Alle 45 v. (0 p.)

45–54 v. (2 p.)

55–64 v. (3 p.)

Yli 64 v. (4 p.)

Seuraava

Tee riskitesti

Sivu: 2 / 8

Laske painoindeksisi:



Painosi kiloina

Pituutesi sentteinä


Laske painoindeksisi

Painoindeksisi on

Seuraava

Tee riskitesti

Sivu: 3 / 8

Mittaa vyötärösi ympärysmitta kylkiluiden alapuolelta (yleensä navan kohdalta) 

Miehet alle 94 cm, naiset alle 80 cm (0 p.)


Miehet 94–102 cm, naiset 80–88 cm (3 p.)

Miehet yli 102 cm, naiset yli 88 cm (4 p.)

[Seuraava](#)

Tee riskitesti

Sivu: 4 / 8

Sisältyykö jokaiseen päivääsi yleensä vähintään puoli tuntia liikuntaa työssä ja/tai vapaa-ajalla, ns. arkiliikunta mukaan lukien? 


Kyllä (0 p.)

Ei (2p.)

[Seuraava](#)

Tee riskitesti

Sivu: 5 / 8

Kuinka usein syöt kasviksia,
hedelmiä tai marjoja? 


Päivittäin (0 p.)

Harvemmin kuin joka päivä (1
p.)

Seuraava

Tee riskitesti

Sivu: 6 / 8

Oletko koskaan käyttänyt
säännöllisesti
verenpainelääkettä? 

En (0 p.)

Kyllä (2 p.)

Seuraava

Tee riskitesti

Sivu: 7 / 8

Onko verensokerisi joskus todettu olevan koholla (esim. terveystarkastuksessa, jonkin sairauden yhteydessä, raskauden aikana)?



Ei (0 p.)

Kyllä (5 p.)

Seuraava

Tee riskitesti

Sivu: 8 / 8

Onko perheenjäsenilläsi tai sukulaisillasi todettu diabetesta (tyypin 1 tai 2 diabetesta)?



Ei (0 p.)

Kyllä: isovanhemmilla, vanhempien sisaruksilla tai serkuilla (mutta ei omilla vanhemmilla, sisaruksilla tai lapsilla) (3 p.)

Kyllä: vanhemmilla, sisaruksilla tai omilla lapsilla (5 p.)

Saat testin tehtyäsi tulokset ja tulkinnan diabetesriskistäsi sekä toimintavinkkejä

Riskipisteitä yhteensä	Sairastumisriski 10 vuoden aikana
<7	Pieni: 1/100
7-11	Jonkin verran lisääntynyt: 1/25
12-14	Kohtalainen: 1/6
15-20	Suuri: 1/3
>20	Hyvin suuri: 1/2

Tyyppi 1 diabetes



- Ilmaantuvuus Suomessa 57.6 (2011), korkeampi kuin missään muualla maailmassa
- Suomessa noin 50 000 potilasta

Lions Clubs International

MD 107 Finland

Video 2
ja live-esittely



STRIDES
FOR DIABETES AWARENESS

TM



Type 1 Diabetes

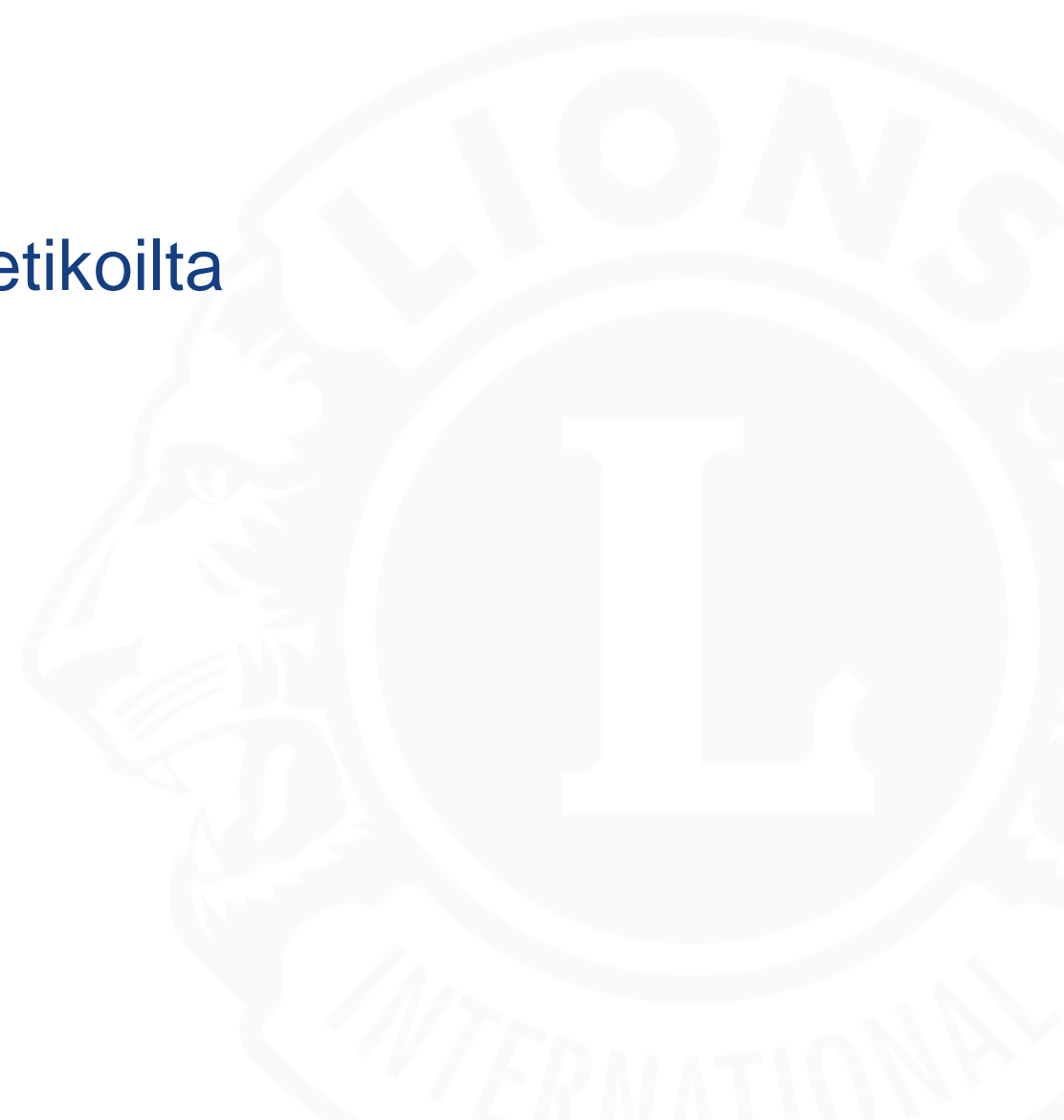


HUOM!

- Useita verensokerimittauksia vuorokaudessa
- Insuliinia tarvitaan jatkuvasti ja annostelun määrä riippuu
 - Kulutuksesta
 - Syödyistä hiilihydraateista
- Matalan/korkean verensokerin riski

Nuori diabeetikko kaipaa

- Itsenäisyyttä
- Vertaistukea toisilta nuorilta diabeetikoilta
- Tunteen, että on normaali
- Rohkeutta matkustaa yksin





Lions Clubs International
FOUNDATION

“Type 1 Diabetes Lions Youth Camp 2019 in Finland”

District 107-B
DG Eija Björkbacka & CC Sanna Mustonen



Best things of this trip...

To experience a new environment and see beautiful landscapes, Finnish nature, Night in the forest, swimming in the lake, trip to Helsinki, to know Finnish culture and history

All the fun activities, sport...

To get to know other people with diabetes, to create friendship with people from other countries

Evenings spent together, relaxing

New confidence to talk in english, self-confidence

Hypo-dog

Camp staff and organisers, Kisakallio

Food

Diabetesleiri Tampere 16.-23.7.2022

Info liiton sivuilla:

[Type 1 Diabetes Lions Nordic Youth Camp](#)

<https://www.instagram.com/lionst1dcamp/>

Tulossa myös Facebook-sivu seurattavaksi



Tule mukaan leirille – etsimme...

- Diabeteshoitajia, diabeteksen hoitoon perehtyneitä terveyden/sairaanhoidajia – 31.12.21 mennessä
- Leiriohjaajia
- Leoja
- Yövalvojia
- Apua kuljetuksiin



Ota yhteyttä: leirijohtaja anita.tihverainen@gmail.com

Lions Clubs International

MD 107 Finland

KYSYMYS 2



STRIDES
FOR DIABETES AWARENESS

TM



Mitä teet, jos diabeetikko on huonovointinen?



1. Soitan 112
2. Pistän insuliinia
3. Haen hänelle lasillisen tuoremehua
4. Kysyn: "Miten voit?"

Palvelu on ykkösasia!

